

課程名稱 | 楊家老架太極拳1

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1131-1131H21

授課老師 | 蘇坤林

最高學歷/ 大學

相關學經歷/ ※ 連絡電話：0932718466 e-mail:6851694@gmail.com

※ 華佗門五禽之戲第80代入門弟子

※ 臺南市石門國小、大光國小課後社團太極拳指導老師

※ 103年榮獲臺南市政府賴清德市長頒發體育貢獻終身成就獎。

※ 獲臺南市政府、台南縣政府多次表揚頒發優良體育運動教練勳章及獎狀。

※ 法務部矯正署嘉義監獄收容人太極拳講師。

※ 衛生署立臺南療養院專案計畫養生氣功八段錦講師。

※ 台南市社會局養生太極拳講師。

※ 財團法人愛盲基金會養生氣功八段錦講師。

※ 中華民國太極拳總會國際級教練、國際級裁判。

※ 中華世界楊太極武藝總會國際錦標賽主任裁判。

※ 台南市體育總會太極拳委員會主任委員。

※ 台南縣太極拳協會理事長。

※ 白河鎮太極拳協會理事長。

※ 台南縣體育會太極拳委員會主任委員。

※ 中華世界楊太極武藝總會中南區會會長。

※ 中華世界楊太極武藝總會常務理事。

※ 中華楊家老架太極武藝協會創會理事。

※ 白河區體育會理事。

※ 台南市(縣)楊太極武藝協會常務監事。

※ 新營市體育會太極拳委員會常務委員。

※ 崑山科技大學樂齡大學太極拳講師。

※ 南關社區大學太極拳講師。

※ 嘉義市社區大學太極拳講師。

※ 台南市社區大學太極拳講師。

※ 各區、會、院校、機關團體專業運動教練。

現職/ 臺南市體育總會太極拳委員會主任委員。臺南市太極拳文化協會理事長。

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年03月12日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

楊家老架太極拳為傳統內家技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，姿勢舒適柔美，

男女老少皆可學，實是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳、刀、劍、槍，以實戰技擊之防身戰術運用及兵器攻防教導，經過鍛鍊，達到強身、健康之養生目的，並有效達到降低國家醫療成本之目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 1 崇尚武德，尊師重道。
- 2 準時上課，虛心學習。
- 3 有慢性病者，向老師告知情況，個別指導。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

本課程使學員了解傳統太極拳的拳理、拳法，及學習到運動傷害的預防、防身戰技的運用與強身保健養生之道，進而提升免疫力，對上班族的常見煩惱：缺氧胸悶、頸椎僵直，腰酸背痛、高血壓、心臟病以及壓力大、頭痛失眠、情緒浮躁、腸胃、月事不順…等問題，蒼萃諸多巧妙的體位，在老師的示範下，教你通過美妙的體位伸展脊椎、放鬆腰背肌肉，消除頭腦中的混沌感，協調神經系統，增強心肺功能、肌耐力、柔軟度及平衡感，讓你上班更來勁兒！

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率40%，個別演練驗收30%，心得報告30%。

招生人數 | 50 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-03-12 晚上07:00~09:50	相見歡。介紹太極拳的源流，師承。	◎學員自我介紹。 ◎鬆身拉筋十式（認識運動傷害及防護）。 ◎築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎手型介紹（掌、拳、勾）。
2	2024-03-19 晚上07:00~09:50	◎太極起式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎太極拳起式。（體驗太極生兩儀之陰陽虛實變化之端） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎步法介紹。（弓步、馬步、仆步、歇步、點尖步…。）
3	2024-03-26 晚上07:00~09:50	◎攬雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎攬雀尾。（中醫經絡學：此動作手陽明經的提放，可舒理腸胃疾患） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。
4	2024-04-02 晚上07:00~09:50	◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎單鞭。（此式使骨骼正直筋脈柔和氣血流通。強化心肺功能） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法練習。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。）
5	2024-04-09 晚上07:00~09:50	◎提手上式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎提手上式。（開合之勢。經絡得到血的滋養。讓皮膚更充實） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法練習。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。）
6	2024-04-16 晚上07:00~09:50	◎白鶴亮翅~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎白鶴亮翅。（中醫經絡學：此動作藉由上托下按導引任脈可理胸悶） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。
7	2024-04-23 晚上07:00~09:50	◎樓膝拗步掌~拳式子的形式動作介紹及實戰使用	◎樓膝拗步。（中醫經絡學：此動作使氣血運行。溝通臟腑之間的道路） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。
8	2024-04-30 晚上07:00~09:50	◎手揮琵琶~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎手揮琵琶。（此式沿督脈的循環。預防脊椎病變） ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法練習。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。）
9	2024-05-07	◎左右樓膝拗步	◎左、右樓膝拗步掌。（上一勢之反勢）

	晚上07:00~09:50	掌~拳式子的形式動作介紹及實戰	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)
10	2024-05-14 晚上07:00~09:50	使用揮琵琶◎樓膝拗步掌。~拳式子的形式動作介紹	◎手揮琵琶◎樓膝拗步掌。(此式沿督脈的循行。預防脊椎病變) ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)
11	2024-05-21 晚上07:00~09:50	◎搬攔捶◎如封似閉~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎搬攔捶。(帶脈的運行。能養心降血壓。 ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。
12	2024-05-28 晚上07:00~09:50	◎如封似閉◎十字手~拳式子的形式動作介紹及實	◎如封似閉、十字手。 (氣行中脈。動作開展打開肺葉。讓肺泡含氧量增加)。◎十字手。(動作大開大合。吐故納新。血液含氧量增加。知覺更敏銳)
13	2024-06-04 晚上07:00~09:50	◎抱虎歸山~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎抱虎歸山(腰者腎之府。大動作的轉腰扭腰。強化腰背肌能活力)◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)
14	2024-06-11 晚上07:00~09:50	◎單鞭◎肘底捶~拳式子的形式動作介紹及實戰使	◎單鞭。◎肘底捶。(內臟居於體內。其機能活動表現於外。藉由變化多端的氣勢。營衛臟器) ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。
15	2024-06-18 晚上07:00~09:50	◎倒攆猴~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎倒攆猴。(此式動作順逆協調。人身的陰陽。調和則順。逆亂則病) ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。
16	2024-06-25 晚上07:00~09:50	◎斜飛式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎斜飛式。(分而言之謂之離。併而言之謂之合。此式敘述陰與陽對立統一的自然法則) ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。
17	2024-07-02 晚上07:00~09:50	提手上勢~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)
18	2024-07-09 晚上07:00~09:50	◎收勢(合太極)	◎總複習 ◎心得分享